



## Gebalanceerde Ontbijtkoek

### **Ingrediënten:**

125g quinoameel  
125g roggemeel  
50g hazelnootmeel  
2,5 el speculaaskruiden  
½ tl gemberpoeder  
½ tl bakpoeder  
1 ½ tl baking soda  
¼ tl Himalaya zout  
10g chiazaad  
300ml amandelmelk  
100ml ahornsiroop  
1 tl appelciderazijn  
1 ei, losgeklopt  
kokosolie voor invetten  
1 ½ el hennepzaad

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 160°C . Meng het quinoa-, rogge- en hazelnootmeel, specerijen, zout, bakpoeder en baking soda in een ruime kom. Meng het chiazaad met 100ml van de amandelmelk en laat 10 minuten weken. Maal vervolgens de chiazaadjes fijn in de blender tot een papje. Voeg vervolgens de rest van de amandelmelk, de ahornsiroop en de appelciderazijn toe en mix alles door elkaar. Giet het mengsel met het ei bij het meel en roer door elkaar tot het een samenhangend beslag is en er geen klonten in zitten. Bekleed een cakevorm (25cm) met bakpapier. Als je het bakblik met een beetje kokosolie invet blijft het bakpapier goed liggen en kun je de vouwen in het papier wegstrijken. Smeer de bodem van de beklede bakvorm in met wat kokosolie en strooi de hennepzaadjes eroverheen. Giet nu het cakebeslag in de vorm en strijk glad. Wikkel een bakpapier om de cake heen zonder dat het 't beslag raakt, hij moet nog kunnen rijzen. Je kunt het met metalen paperclips vastmaken. Zet de ontbijtkoek in het midden van de oven en bak gedurende 40-45 minuten gaar, of wanneer een prikker er schoon uitkomt. Laat de ontbijtkoek een paar minuten in de vorm afkoelen voor je hem er uithaalt en laat vervolgens volledig afkoelen op een rooster.

